

Eignungstest, Sportmittelschule Wolfurt

www.vms.wolfurt.at

(Version 30-Jänner 2019)

Erklärung:

Eine Sportvereinszugehörigkeit der Kinder ist *kein* Kriterium für eine Aufnahme. **Im Sportverein erlernte Fähigkeiten und Fertigkeiten** (Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Ballsport-Fertigkeiten, Einstellung zum Sport usw.) können bei der Ausführung des Eignungstests aber von Vorteil sein.



1. 2x30m Wendelauf um ein Markierungshütchen (=60 Meter) – Zeitnehmung

2. **Bumeranglauf:** *Körpergröße und Hürdenhöhe berücksichtigen.* Mindestens zwei besser drei Gruppen (Hürdenhöhe: 58 – 62 – ev. 66). Zuerst vormachen. Wiederholung beim Herunterreißen der Stangen. **Zeitnehmung**



3. Bauchmuskulatur

Von ganz unten nach ganz oben, siehe Fotos; Arme vor der Brust verschränkt. Maximal 20, **Anzahl**



4. Dribbling, Stangenslalom

Sieben Stangen im Abstand von je zwei Metern. Start im Reifen, Volleyball zwischen den gestreckten Armen nach vorne halten. Mit Prellen beginnen, nach der letzten Stange zurücklaufen, Rücklauf neben den Stangen. Ziel: mit dem Ball in beiden Händen im Reifen stehen. Nur mit je einer Hand dribbeln, Ball darf während des Slaloms nicht in beiden Händen gehalten werden.

Zeitnehmung



5. Standweitsprung

Der Schüler muss stehen bleiben/landen – kein Weggehen oder Wegkippen.
2 Versuche, der bessere wird gewertet – **Weitenmessung**
Armeinsatz ist erwünscht!

6. Klettern

Die Stange einmal möglichst schnell hinauf klettern.
Wichtig: Der Abstieg wird nicht gewertet, deshalb langsam ausführen.
Zeitnehmung

7. Werfen/Fangen

4m vor der Wand (Mädchen 3,5 Meter) steht eine Langbank. Der Schüler wirft einen Volleyball 10 Mal an die Wand und muss ihn fangen, der Ball darf nicht auf den Boden fallen. (KEIN Schleuderwurf!). **Anzahl der gefangenen Bälle werten.**
Jeder Schüler hat Probewürfe.



8. Rumpfbeugen

Barfuß, mit geschlossenen Füßen auf dem Kasten, Knie gestreckt, der äußerste Punkt muss 2 Sekunden gehalten werden. Plus-Punkte gibt es, wenn die Fingerspitzen unter die Zehen reichen, Minus-Punkte oberhalb der Kasten-Oberkante.

9. Hindernislauf

1 Runde vorlaufen lassen, 1 Runde gemeinsam bzw. in Kleingruppen, dann maximal 2 Schüler starten lassen. 3 Runden
Zeitnehmung.

10. Sprung mit 360° Drehung aus dem Stand

Links und rechts.

Maximal zehn Punkte für die Linksdrehung, max. zehn für die Rechtsdrehung. Gesamt: 20 Punkte.
Bewertung der Haltung, Technik und Ausführung.